



**HUBUNGAN KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN DAN
KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND
PERMAINAN TENIS MEJA SISWA EKSTRAKURIKULER
PUTRA SMPN 06 TELUK KUANTAN
KECAMATAN KUANTAN TENGAH**

JURNAL

Oleh

**ONY MARSAH
1405166613**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

**THE CORELATION BETWEEN WRIST FLEXIBILITY AND
AGILITY WITH FOREHAND TABLE TENNIS ABILITY
MALE STUDENTS OF EXTRACURRICULAR
AT SMPN 06 TELUK KUANTAN
DISTRICT OF KUANTAN TENGAH**

Ony Marsah¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Kristi Agust., S.Pd, M.Pd³
onymarsah03@gmail.com¹, ipin53@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT, The problem in this research is not optimal capability forehand in the game of table tennis being owned by extracurricular students at SMPN 06 Teluk Kuantan. This was due to several factors: the flexibility of the wrist and agility. Therefore, researchers want to conduct a study to prove the correlation between these variables. This type of research is double correlational. The population in this study were male students who follow in SMPN 06 Teluk Kuantan District of Kuantan Tengah extracurricular amounting to 23 people. Sample collection technique is a saturation sampling is sampling technique when all members of the population sampled. Data were obtained from the results of the test measurements wrist flexibility, agility and ability forehand. From the results of calculations known that the great value of the correlation wrist flexibility with ability forehand game of table tennis male students of SMPN 06 Kuantan Teluk District of Kuantan Tengah Extracurricular simultaneously is 0,753 at a high category. It can concluded that hypothesis (Ho) reads: There is no significant relationship between flexibility of the wrist (X1) and agility (X2) with the ability forehand game of table tennis (Y). Based on the analysis of data obtained by the correlation coefficient of $r = 0,753$ with high category thus Ho is rejected and Ha accepted, so it can be concluded there is a corelation Flexibility Wrists And Agility Capabilities with Forehand ability game of Table Tennis male Students Extracurricular at SMPN 06 Teluk Kuantan District of Kuantan Central .

Keywords : *Wrist Flexiblity, Agility, Forehand, Table Tennis*

**HUBUNGAN KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN DAN
KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN
FOREHAND PERMAINAN TENIS MEJA SISWA
EKSTRAKURIKULER PUTRA
SMPN 06 TELUK KUANTAN
KECAMATAN KUANTAN TENGAH**

Ony Marsah¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Kristi Agust., S.Pd, M.Pd³
onymarsah03@gmail.com¹, ipin53@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRAK, Permasalahan dalam penelitian ini adalah tidak optimalnya kemampuan pukulan forehand dalam permainan tenis meja yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler di SMPN 06 Teluk Kuantan. Hal ini diduga karena beberapa faktor yaitu kelenturan pergelangan tangan dan kelincahan. Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk membuktikan hubungan antar variabel tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah yang berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampelnya adalah *sampling* jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel. Data penelitian diperoleh dari hasil pengukuran tes kelenturan pergelangan tangan, kelincahan dan kemampuan pukulan forehand. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelenturan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja siswa Ekstrakurikuler Putra SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah secara simultan adalah **0,753** dengan kategori **tinggi**. Dapat disimpulkan bahwa Hipotesis (H_0) berbunyi: Tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelenturan pergelangan tangan (X_1) dan kelincahan (X_2) dengan kemampuan pukulan forehand permainan tenis meja (Y). Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,753$ dengan kategori tinggi dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Pukulan Forehand Permainan Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler Putra SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah.

Kata kunci: *Kelenturan Pergelangan Tangan, Kelincahan, Forehand, Tenis Meja*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Selain menjaga kesegaran tubuh, banyak cabang olahraga yang dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional ataupun internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dibakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga kedalam undang-undang keolahragaan.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 dalam pidato presiden pada peresmian Undang-undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional".

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat meningkatkan kebugaran dan dapat menghadapi rintangan dalam peningkatan kebugaran untuk menunjang prestasi yang diinginkan. Salah satu pembinaan olahraga dapat dilakukan melalui pendidikan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Salah satu cabang olahraga yang dibina yaitu tenis meja. Keberhasilan dalam olahraga tenis meja ini dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti kelincahan, kekuatan otot lengan, koordinasi dan sebagainya. Kelenturan sebagai salah satu dari komponen olahraga kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Terdapat dua macam kelenturan, yaitu kelenturan dinamis (aktif), dan kelenturan statis (pasif). Kelenturan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat dan tanpa tahanan gerakkan misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot – otot hamstring dan sendi pinggul kelenturan ini sangat sulit diukur. Kelenturan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakkan split. Jadi dalam menentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Kelenturan sangat dibutuhkan oleh banyak cabang olah raga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelenturan untuk setiap keberhasilan penampilannya, misalnya cabang olah raga senam renang, dan selam membutuhkan tingkat kelenturan yang tinggi. Sementara sepakbola, basket dan tenis meja hanya membutuhkan tingkat kelenturan dengan tingkat yang normal.

Dalam permainan tenis meja harus mempersiapkan diri lebih baik lagi. Persiapan-persiapan yang harus dilakukan menjelang pertandingan diantaranya

dengan persiapan latihan teknik, taktik, mental dan juga latihan kondisi fisik yang berlandaskan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu faktor untuk memenangkan sebuah pertandingan. Sehebat apapun kualitas teknik yang dikuasai seorang petenis meja tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik, maka atlet tersebut hanya akan menemui kekalahan dalam pertandingan yang dilakukannya.

Observasi yang penulis lakukan pada siswa putra ekstrakurikuler di SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah, terlihat kemampuan *forehand* pemain masih rendah. Kondisi tersebut terlihat dari gejala-gejala antara lain, hasil pukulan mudah dikembalikan lalu bola tidak terarah sehingga sering out ataupun langsung di *smash* oleh lawan hal ini terlihat ketika siswa sedang melakukan servis, melakukan pukulan, atau melakukan smash dan lagi siswa masih sering lambat dalam mengantisipasi pukulan dari lawan sehingga pada saat melakukan *forehand* posisi badan belum sempurna. Hal ini dikarenakan kondisi fisik siswa masih belum optimal seperti kekuatan lengan dan bahu serta kelincahan. Faktor lain yang mungkin berhubungan adalah keseimbangan, koordinasi mata-tangan, dan juga kelenturan peregangan tangan. Elemen kondisi fisik tadi diduga menyebabkan kemampuan *forehand* tenis meja SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah tidak maksimal.

Mencermati keadaan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian hanya pada dua elemen kondisi fisik dengan judul “Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Pukulan *Forehand* Permainan Tenis Meja Siswa Putra ekstrakurikuler di SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah”.

Fleksibilitas atau kelenturan adalah komponen kondisi fisik yang penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, lebih-lebih bagi atlet setiap cabang olahraga. Oleh karena itu, hampir dalam setiap cabang olahraga fleksibilitas merupakan komponen yang sangat diperlukan disamping komponen-komponen fisik lainnya. Seorang atlet yang lentuk atau fleksibel akan lebih mudah dan lincah dalam melakukan suatu gerakan. Fleksibilitas dipengaruhi oleh unsur elastisitas otot-otot tendon dan ligament. Matjen (1007:20) mengatakan bahwa fleksibilitas adalah tingkat ruang gerak persendian. Fleksibilitas erat sekali hubungannya dengan elastisitas satuan otot, tendon, dan ligament sekitar suatu persendian. Faktor-faktor yang mempengaruhinya adalah struktur persendian, usia, jenis kelamin, dan aktivitas yang dilaksanakan sehari-hari.

Setiawan (1992:114) menjelaskan bahwa: “Kelenturan (fleksibility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya”. Sedangkan Sajoto (1990:17) menjelaskan bahwa: “Daya lentur (fleksibiliti) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas”. Lebih lanjut Nurhasan (1999:146) menjelaskan bahwa kelenturan atau fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh

dalam satu ruang gerak yang luas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu.

Berkaitan dengan masalah ini, Harsono (1988:163) menjelaskan bahwa hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan dalam kelenturan akan dapat:

- a. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi.
- b. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (agility).
- c. Membantu memperkembang prestasi.
- d. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan.
- e. Memperbaiki sikap tubuh.

Dari pendapat para ahli tersebut, dapat digambarkan bahwa seorang atlet yang mempunyai fleksibilitas yang baik akan lebih mudah dalam melakukan suatu gerakan secara benar, pengeluaran tenaganya pun akan lebih efektif dan gerakannya lebih lincah, hal ini dapat membantu atlet untuk mengembangkan prestasinya secara maksimal.

Kelincahan menurut Harsono (1988:172) yang berpendapat bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Jhonson dalam Ismaryati, 2008:41). Ismaryati (2008:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kemampuan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi dengan perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Selanjutnya Ismaryati (2008:41) menambahkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan secara cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelenturan, waktu reaksi, dan power.

Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelenturan, dan power. Sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan. Kecepatan, dan kelenturan. Dengan demikian factor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Sajoto (1995:9) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Lebih lanjut Sajoto (1995:12) menyatakan bahwa untuk mengukur kelincahan seseorang dalam mengubah arah dalam bentuk tes sederhana adalah dengan *Shuttle-Run*, sedang yang lebih kompleks adalah *Dodging-Run*. Dengan melakukan tes tersebut barulah kemudian dapat diketahui status seseorang pada waktu itu apakah dalam keadaan baik, sedang atau kurang, baik secara keseluruhan maupun menurut setiap komponen masing-masing.

Dari pendapat para ahli diatas dapat digambarkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional. Arikunto (2006:273) mengartikan korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh variabel X_1 (kelenturan pergelangan tangan) dan X_2 (kelincahan) dengan variabel Y (kemampuan *forehand*). Di dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran terhadap semua variabel. Penelitian ini dilaksanakan pada SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei 2016. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2005:90). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja yang berjumlah 23 orang. sampel penelitian ini berjumlah 23 orang siswa putra ekstrakurikuler tenis meja di SMPN 06 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah (sample jenuh).

Data pada penelitian ini diperoleh dari hasil tes kelenturan pergelangan tangan, kelincahan dan pukulan *forehand*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan pukulan *forehand*, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah kelenturan pergelangan tangan dan variabel bebas kedua (X_2) adalah kelincahan. subjek penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan yang berjumlah 23 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data skor dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan harga rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelenturan Pergelangan Tangan Siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan (X_1)

No	Interval		Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	115	- 121	1	4.35%
2	122	- 128	6	26.09%
3	129	- 135	5	21.74%
4	136	- 142	7	30.43%
5	143	- 149	2	8.70%
6	150	- 156	2	8.70%
Jumlah			23	100 %

Max	155
Min	115
Mean	134
median	135
Modus	136
Stdev	10
N	23

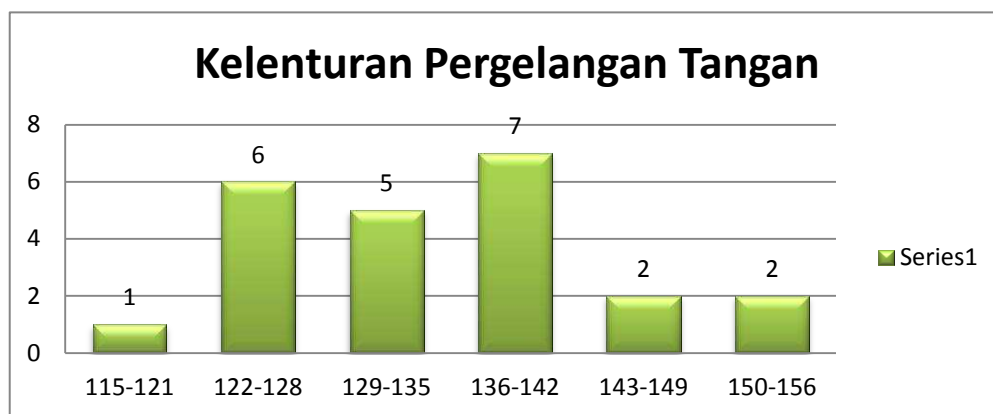
Sumber : data pengolahan 2016

Dari tabel distribusi frekuensi di atas diketahui bahwa terdapat 1 orang (4.35%) memperoleh kelenturan pergelangan tangan pada interval 115-121, ada 6 orang (26,09%) memperoleh kelenturan pergelangan tangan pada interval 122-128, ada 5 orang (21,74%) memperoleh kelenturan pergelangan tangan pada interval 129-135, ada 7 orang (30,43%) memperoleh kelenturan pergelangan tangan pada interval 136-142, ada 2 orang (8,70%) memperoleh kelenturan

pergelangan tangan pada interval 143-149, ada 2 orang (8,70%) memperoleh kelenturan pergelangan tangan pada interval 150-156.

Kemudian juga diketahui bahwa hasil pengukuran terhadap kelenturan pergelangan tangan diperoleh kelenturan pergelangan tangan tertinggi adalah 155 dan kelenturan pergelangan tangan terendah adalah 115 dengan perhitungan terhadap distribusi skor menghasilkan: (1) skor rata-rata = 134; (2) simpangan baku = 10; (3) median = 135; dan (4) modus = 136.

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelenturan pergelangan tangan siswa kelas VIII SMPN 6 Teluk Kuantan dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 1. Histogram Sebaran Data Variabel X_1

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan (X_2)

No	Interval		Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	6.35	- 7.59	4	17.39%
2	7.60	- 8.84	8	34.8%
3	8.85	- 10.09	2	8.70%
4	10.10	- 11.34	3	13.04%
5	11.35	- 12.59	4	17.39%
6	12.60	- 13.84	2	8.70%
Jumlah			23	100%

Max	12.75
Min	6.35
Mean	9.24
median	8.45
Stdev	1.95
N	23

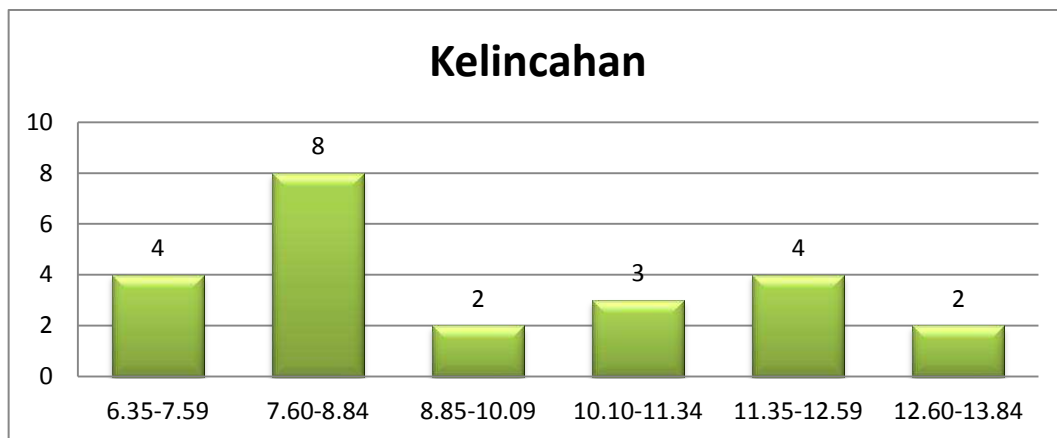
Sumber : data pengolahan 2016

Dari tabel distribusi frekuensi di atas diketahui bahwa terdapat 4 orang (17,39%) memperoleh kelincahan pada interval 6,35-7,59, ada 8 orang (34,8%)

memperoleh kelincahan pada interval 7,60-8,84, ada 2 orang (8,70%) memperoleh kelincahan pada interval 8,85-10,09, ada 3 orang (13,04%) memperoleh kelincahan pada interval 10,10-11,34, ada 4 orang (17,39%) memperoleh kelincahan pada interval 11,35-12,59, ada 2 orang (8,70%) memperoleh kelincahan pada interval 12,60-13,84.

Kemudian juga diketahui bahwa hasil pengukuran terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan, diperoleh kelincahan terendah yang dicapai adalah 12,75 dan kelincahan tercepat adalah 6,35 dengan perhitungan terhadap distribusi skor menghasilkan: (1) skor rata-rata = 9,24 (2) simpangan baku = 1,95; dan (3) median = 8,45.

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan siswa kelas VIII SMPN 6 Teluk Kuantan dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 2. Histogram Frekuensi Skor Variabel X₂

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor *Forehand* Tennis Meja Siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan (Y)

No	Interval			Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	23	-	26	3	13.04%
2	27	-	30	5	21.74%
3	31	-	34	7	30.43%
4	35	-	38	4	17.39%
5	39	-	42	3	13.04%
6	43	-	46	1	4.35%
Jumlah				23	100%

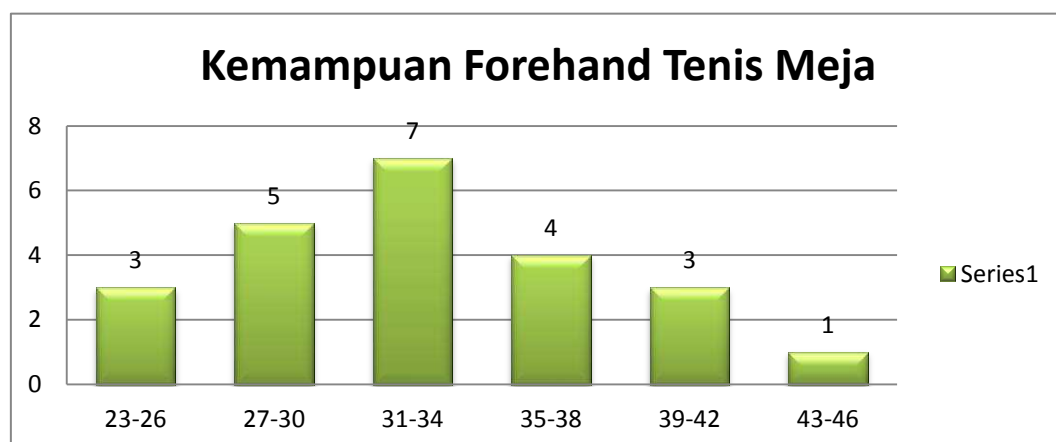
Max	43.00
Min	23.00
Mean	32.05
median	32.00
Modus	41
Stdev	5.27
N	23

Sumber : data pengolahan 2016

Dari tabel distribusi frekuensi di atas diketahui bahwa terdapat 3 orang (13,04%) memperoleh kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja dalam satu menit pada interval 23-26, ada 5 orang (21,74%) memperoleh kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja dalam satu menit pada interval 27-30, ada 7 orang (30,43%) memperoleh kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja dalam satu menit pada interval 31-34, ada 4 orang (17,39%) memperoleh kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja dalam satu menit pada interval 35-38, ada 3 orang (13,04%) memperoleh kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja dalam satu menit pada interval 39-42, ada 1 orang (4,35%) memperoleh kelincahan pada interval 43-46.

Kemudian juga diketahui bahwa hasil pengukuran terhadap kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja dalam satu menit siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan, diperoleh kemampuan terendah yang dicapai adalah 23 dan kemampuan tertinggi adalah 43 dengan perhitungan terhadap distribusi skor menghasilkan: (1) skor rata-rata = 32,05; (2) simpangan baku = 5,27; (3) dan median = 32.

Penyebaran distribusi frekuensi dari kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja dalam satu menit siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kelenturan pergelangan tangan dan X_2 adalah kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja dalam satu menit. Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

- Ho : Tidak terdapatnya Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Pukulan *Forehand* Permainan Tenis Meja Siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan.
- Ha : Terdapatnya Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Pukulan *Forehand* Permainan Tenis Meja Siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Pukulan *Forehand* Permainan Tenis Meja Siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan secara simultan adalah **0,753** dengan kategori **tinggi**. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Kemudian didapati $r_{hitung} = 0,753$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,413$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,753 > 0,413$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kelenturan pergelangan tangan dengan kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan.

Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F hitung sebesar 12.07 F tabel (5%) $(1,21) = 4.32$ sehingga $12,07 > 4.32$. Hal ini berarti F hitung $> F$ tabel, artinya H_0 ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima. Dengan mengkaji paparan hasil penelitian sebagai mana yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui secara faktual bahwa terdapat hubungan kelenturan pergelangan tangan dan kelincahan dengan kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan kelenturan pergelangan tangan dan kelincahan dengan kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan dengan kategori Tinggi

karena $r = 0,753$. Dapat disimpulkan bahwa Hipotesis (H_0) berbunyi: Tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelenturan pergelangan tangan (X_1) dan kelincuhan (X_2) dengan kemampuan pukulan forehand permainan tenis meja (Y). Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,753$ dengan kategori tinggi dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat Hubungan Kelenturan Pergelangan Tangan Dan Kelincuhan Dengan Kemampuan Pukulan Forehand Permainan Tenis Meja Siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan.

Rekomendasi

Dari hasil pengolahan data dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran diantaranya adalah: Kepada siswa lebih giat belajar guna membekali diri dengan ilmu yang bermanfaat. Kepada guru supaya memberikan pelajaran dengan baik dan jelas bagaimana teknik dasar lompat jauh yang benar kepada siswa. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja siswa ekstrakurikuler putra kelas VII SMPN 6 Teluk Kuantan..

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta
- Prajasetia. 2008. Jakarta. <http://prajasetia.wordpress.com/2008/11/14/tes-keterampilan-dasar-tenis-meja>.
- Hodges, Larry. 1996. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Ismayati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. UNS Press: Surakarta
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Tim Guru Abdi. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Semarang. Erlangga`
- Undang-undang RI No. 3. 2005. *Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menegpora